

Mijn ervaring met Mindfulness;

Bij de eerste sessie had ik totaal geen idee wat mij overkwam en wat ik ervan moest verwachten. Echter merkte ik al vrij snel door de wekelijkse deelname dat mijn klachten aan het verminderen waren. Ik had extreme moeite om rustig en correct adem te halen. Veel last van hyperventilatie aanvallen en in een normaal gesprek kwam ik ook gejaagd over. Echter na enkele weken van mediteren en yoga oefeningen merkte ik dat dit ziener ogen beter ging, lichamelijke klachten van schouders en hoofdpijnen werden minder. Ik heb zeer prettige ervaringen met de bergmeditatie waarbij ik rustig en niet gejaagd adem haal. Het werkt ook zeer ontspannend voor mij en doe nu zelfs, ook na het Mindfulness programma wat nu helemaal afgerond is nog dagelijks 3x per dag de bergmeditatie, waarbij ik op dat moment ook echt de tijd aan mij zelf schenk en even alle gedachtes van de dag wel opmerk maar ook laat varen en mij meer bezig houdt met de ademhaling en tijd voor mezelf.

Mindfulness is zeker een aanrader, zoals ik al eerder zei wist niet wat ik moest verwachten maar ben zeer blij dat ik er aan mee heb gedaan. En ga er ook zeer zeker mee verder in mijn eigen leven.